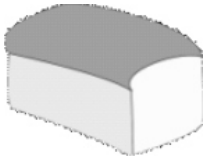
Whole Grains

Whole grains are part of your WIC Food Package. Whole grains include the complete grain kernel- the endosperm, germ, and bran Refined grains are grains that have been milled to remove the bran and germ. This removes iron, fiber and many B vitamins.

Make half of your grains whole every day to help improve your family's health.

Whole Grains in Your WIC Food Package include:

- Whole wheat bread
- Whole grain cereals
- Barley
- Brown rice
- Bulgur
- Oatmeal
- Soft corn tortillas
- Whole wheat tortillas



(Allowed brands are listed on the food list)

Read the Label

- Choose foods that name whole-grain ingredient first on the label ingredient list.
- Foods labeled with the words “multi-grain, “stone ground” and “bran” are not usually whole grain products.
- Color is not an indication of a whole grain.

Add Whole Grains to Your Meals

- Serve whole grain cereals at breakfast.
- Replace white rice with brown rice. Try brown rice stuffing in baked green peppers.
- Replace white bread with whole wheat bread.
- Use crushed, unsweetened whole-grain cereal or rolled oats as breading for baked fish and chicken.
- Use whole grains in mixed dishes, such as barley in vegetable soup or stews and bulgur in casseroles or stir fry.

For more information on whole grains and recipes, go to: http://tn.gov/wic

This institution is an equal opportunity provider.

TN Department of Health

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343025
No. of Copies 70,000
This document was promulgated
at a cost of $.04 a copy. 02/15

ED# 1000114947

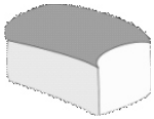
Los Granos Enteros o Integrales

Los granos enteros o integrales forman parte del paquete de alimentos de WIC. Los granos integrales incluye el grano completo – el endosperma, germen y salvado. Los granos refinados son los granos que han sido molidos para remover el salvado y el germen. Esto remueve el hierro, la fibra y muchas de las vitaminas B.

Haga que la mitad de los alimentos de granos que consuma sean los granos integrales cada día, para ayudar a mejorar la salud de su familia.

Los Granos Integrales en Su Paquete de Alimentos de WIC incluyen:

- Panes de trigo entero
- Cereales de granos integrales
- Cebada
- Arroz integral
- Trigo Bulgur
- Avena
- Tortillas suaves de maíz
- Tortillas de trigo entero



(Las marcas permitidas están listadas en la lista de alimentos)

Lea la Etiqueta

- Escoja alimentos que nombren el ingrediente grano entero o "whole-grain" como primero en la lista de los ingredientes de las etiquetas.
- Alimentos con etiquetas que mencionen las palabras, multigranos o "multi-grain", molidos a piedra o "stone ground", y salvado o "bran" no son usualmente productos de granos integrales.
- El color no indica si es un producto de grano entero.

Añada Los Granos Integrales a sus Comidas

- Sirva los cereales de granos integrales para los desayunos.
- Reemplace el arroz blanco por el arroz integral. Pruebe el arroz integral para rellenar dentro de los pimientos morrones verdes y cocinar al horno.
- Reemplace el pan blanco por el pan de trigo entero.
- Use cereal sin azúcar, de granos integrales, molido u hojuelas de avena para empanizar el pescado y el pollo al horno.
- Use granos integrales en sus platillos de combinación. Añada cebada a la sopa de vegetales o guisos y el trigo bulgur a cacerolas o para sofreír ligeramente.

Para más información en los granos integrales y recetas, busque en el sitio de Internet: http://tn.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.